

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	12-09
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-93
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-89
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-296, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41, Витамин С-2	25-77
<u>2 завтрак</u>			
83	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-35, Углеводы-8, Витамин С-2	3-65
Итого за 2 завтрак		Калорийность-35, Углеводы-8, Витамин С-2	3-65
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	3-75
60	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4, Витамин С-7	36-03
99	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-23	5-13
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	4-66
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
13	Хлеб ржаной	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-6	0-82
Итого за обед		Калорийность-484, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-71, Витамин С-12	51-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
58	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	4-21
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	11-91
3	Соль		0-05
39	Яблоки свежие	Калорийность-17, Углеводы-4, Витамин С-4	3-61
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-42, Витамин С-6	19-78
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-162, Витамин С-22	100-59
Утвердил заведующий Калькулятор	Листровая Юлия Владимировна Кадочникова Людмила Васильевна	Кладовщик Сибгатуллина Дамира Рифкатовна 268	Повар Коршунова Наталья Юрьевна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	12-90
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-32
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-83
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-48, Витамин С-3	28-91
<u>2 завтрак</u>			
104	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-56
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-50
70	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-122, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-5, Витамин С-9	42-03
104	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-24	5-39
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	5-60
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-63
Итого за обед		Калорийность-605, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-93, Витамин С-15	61-14
<u>Уплотненный полдник</u>			
68	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-36	4-92
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	11-91
3	Соль		0-05
49	Яблоки свежие	Калорийность-22, Углеводы-5, Витамин С-5	4-51
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-299, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-49, Витамин С-7	21-39
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-201, Витамин С-27	116-00
Утвердил заведующий	Листровая Юлия Владимировна	Кладовщик Сибгатуллина Дамира Рифкатовна 268	Повар Коршунова Наталья Юрьевна
Калькулятор	Кадочникова Людмила Васильевна		